

- **Voće:** sve vrste voća.
- **Žitarice:** 150 g bijelog kruha dnevno, 150 g tjestenine, riže ili kuhanog krumpira.
- **Ostale namirnice:** biljno ulje za začini do 50 g dnevno, med ili šećer u manjoj količini do 50 g dnevno.

Namirnice koje treba izbjegavati

- **Meso:** sve iznutrice (jetra, mozak, bubrezi, srce), brizle, srdele, sardine, inčun i njima slične ribe, salame, kobasice s paprom.
- **Mliječni proizvodi:** punomasni sirevi.
- **Povrće:** gljive, sve mahunarke (grašak, grah, leća, bob), špinat, karfiol, šparoga.
- **Žitarice:** crni kruh, kukuruzni i raženi kruh, žganci, kukuruzni griz.
- **Ostale namirnice:** sve masnoće osim gore navedenih, kolači i drugi slatkiši.
- **Alkoholna pića:** mogu izazvati napad u osoba s gihtom. Napad obično izazivaju crna vina, šampanjac, pivo i likeri.
- **Preporuka:** popiti 1.5 do 3 l tekućine dnevno - voda, mineralna voda i čajevi.



POLIKLINIKE SUNCE

Zagreb, Trnjanska cesta 108, 01 3046 666

Zagreb, Park prijateljstva 1, 01 3046 666

Osijek, Gundulićeva 5a, 031 494 555

Slavonski Brod, Petra Svačića 1a, 035 415 202

Pula, Verudela 8, 052 394 620

Zadar, Put Murvice 16, 023 301 450

Split, Varaždinska 54, 021 453 810

Rijeka, Riva 8, 051 205 400, 051 205 401

Varaždin, Zagrebačka 51, 042 500 555



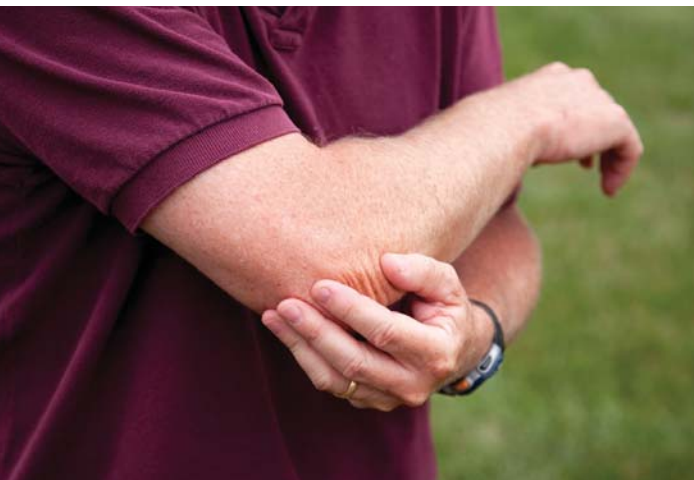
HRVATSKA OLIMPIJSKA
KOMITET
REPRIZENTACIJE

Upute o prehrani za osobe s
povišenim sadržajem mokraćne
kiseline u krvi i gihtom



Najkraće o poremećaju i principima liječenja

Mokraćna kiselina (acidum uricum, urat) normalni je sastojak krvi. Poput šećera, kreatinina, kolesterola i dr. Međutim, teškoće nastaju kada ta količina prelazi prirodnu granicu normale, a to je 0.41 mmol/l. Tada govorimo o hiperuricemiji.



U takvim okolnostima dolazi do odlaganja kristalica urata u zglobove i oko zglobova, što dovodi do upale s otokom, crvenilom i bolnošću. Najčešće je zahvaćen nožni palac, ali mogu biti i drugi zglobovi - koljena itd. Tada se govori o gihtu ili uričkom artritisu. Isto se može događati i u bubrezima sa stvaranjem kamenaca, kao i u drugim organima.

Uzroci ovog poremećaja najčešće su naslijeđene greške na razini gena s posljedičnim stvaranjem urata te neke druge bolesti (bubrega, krvotvornog sustava), kod kojih na različite načine (pojačano stvaranje urata ili njihovo smanjeno izlučivanje) dolazi do hiperuricemije. Zbog toga je potrebno nakon nalaza hiperuricemije učiniti valjan internistički pregled.

Često se radi o poremećaju zbog prekomjernog unosa hrane osobito s većom zastupljenošću purina uz konzumiranje alkoholnih pića, s posljedičnim porastom urata u krvi i mogućim nastankom gihta, bubrenih kamenaca i sl.

Liječenje se sastoji od dijeta bez purina, izbjegavanja alkoholnih pića, povećanog unosa tekućine, barem 3 l dnevno, smanjenja prekomjerne tjelesne mase, alkalizacije urina uzimanjem sode bikarbone i dr. Ako sve to nije dovoljno koriste se lijekovi za blokiranje stvaranja purina (alopurinol i dr) i ubrzavanje izlučivanja mokraćne kiseline putem bubrega. Kod upale zglobova praćene otokom i bolovima koriste se različita protuupalna sredstva, među kojima i nesteroidni antireumatici (indometacin i dr).

Namirnice koje se preporučuju kod hiperuricemije i gihta

- **Meso:** nemasno meso, 150 g dnevno ili riba.
- **Mliječni proizvodi:** mlijeko, jogurt, kiselo mlijeko, svježi kravliji sir, mozarella, trapist i drugi polumasni sirevi, maslac.
- **Povrće:** sve vrste korjenastog povrća - mrkva, cikla, repa, rotkvica, zeleno lisnato povrće, osim onoga koje je zabranjeno.

